



Yoga



Kraft schöpfen aus der Stille

Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen, brauchen wir Zeit mit uns selbst; Stille, Entspannung und Achtsamkeit. Hiefür ist die Yoga-Praxis gut geeignet, denn Yoga hilft, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Wir stärken und entspannen Körper, Geist und Seele mit sanften Bewegungs- und Atemübungen sowie mit Tiefenentspannung.



Sportverband e.V.

Diözesanverband Aachen
0241/ 413 53 17

Gabriele Kiesel

Yogalehrerin
GGF/BDY/ EYU

Jetzt anmelden per Email an:
anmeldung@djk-dv-aachen.de

SAMSTAG, 21.10.2023

Abtei Kornelimünster,
Oberforstbacher Str. 71, 52076 Aachen
von 10:00 bis 17:00 Uhr

DJK'ler*innen € 50 / Gäste € 55

Interessierte mit und
ohne Yoga-Erfahrung!

Bei schönem Wetter
üben wir zeitweise
draußen im Park der
Benediktinerabtei.

Bitte bequeme Kleidung,
dicke Socken,
Yogamatte, große warme
Decke, gerne auch
Hilfsmittel zum Sitzen,
Verpflegung und
Getränke mitbringen.

Wird mit 8 LE
zur Ver-
längerung der
ÜL-C/B Lizenz
anerkannt